



Xalq so'zi

2024-YIL – YOSHLAR VA BIZNESNI QO`LLAB-QUVVATLASH YILI

1991-yil 1-yanvardan chiqa boshlagan

WWW.XS.UZ ● E-mail: Info@xs.uz ●

2024-yil 13-iyul, № 141 (8764)

Shanba

Saytimiga o'tish uchun QR-kodini telefoningiz orqali skanner qiling.



O'zbekiston –
kelajagi
buyuk
davlat

FARG'ONA IQTISODIYOTINI RIVOJLANTIRISH BO'YICHA USTUVOR VAZIFALAR BELGILAB BERILDI

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev aholi hayoti, hududlar rivoji bilan yaqindan tanishish maqsadida
11-12-iyul kunlari Farg'ona viloyatida bo'ldi.



Tashrifning ikkinchi kuni Quva tumanida Farg'ona viloyatini ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantrishga qaratilgan ustuvor vazifalar muhokamasi yuzasidan yig'ilish bo'lib otdi.

Prezident Shavkat Mirziyoyev o'sib borayotgan aholi talabini ta'minlash uchun iqtisodiyotni izchil rivojlantrish zarurligini ta'kidladi.

– Farg'ona katta viloyat. Hozirgi kunda aholi 4 milliondan oshdi. Bunday o'sish bilan 2030-yilga borib 5 millionga yetadi. Bu aytishga oson. Lekin ushbu raqam ortida qancha mas'uliyat va javobgarlik bor. Har yili yangi bog'cha va maktablar, uylar surish, yuz minglab ish o'rinnari yaratish zarur. Shuning uchun hozirgi tahlikali zamonda qanday qilib iqtisodiyotimizni barqaror qilamiz degan savol hamammazni qynashi kerak, – dedi Prezident.

So'nqin yetti yilda viloyatda katta o'zgarishlar bo'ldi. Yo'l, suv, yer, uyjoy, ta'lim va tibbiyot infratuzilmasi yaxshilandi. Kiritilgan investitsiyalar hajmi 3 karra o'sdi. Tovar aylanmasi

10 million dollardan oshgan 122 ta korxonada paydo bo'ldi.

Eksport ham oshyapti. Bu ko'srastich o'tgan yili 722 million dollarni tashkil etdi. Farg'onalik korxonalar 60 ta yangi bozorga kirib bordi.

Lekin 19 ta korxonada quvvatlar pasaygan. 3 ta loyihami ishga tushirish kechikkan. 6 ming 700 ta korxonada ish o'rinnari kamaygan. O'tgan yili eksport qilgan 135 ta korxona bu yil hali chetga mahsulot sotmagan.

Viloyat sanoat o'sishi bo'yicha respublika eng oxirgi o'rinda. Shuncha sharoit bo'la turib Farg'onada o'tgan yili bor-yo'g'i 220 million dollarlik meva-sabzavot eksport bo'lgan. Atigi 30 foiz ip-kalava qayta ishlanmoqda.

Ro'yxatga olingan 545 ta tadbirkor hisobraqam ochmagan, mingdan oshig'i bank orqali aylanma qilmagan. Shu bois ishchilar to'loyotgan daromad solig'ining yarmini tuman budgetida qoldirish masalasi qo'yildi. Bu orqali tumanda manfaat ko'payishi,

tadbirkorlarni "soyadan" chiqarishi aytildi.

Mamlakatimizda kambag'allikni qisqartish bo'yicha ko'p ishlar bajarildi. Ishsiz va muhtojlarga bank-moliya orqali ko'maklashish yo'iga qo'yildi. Endi yangicha yondashuvga ehtiyoj sezilyapti.

Davlatimiz rahbari buni Bog'dod tumani misolida tahlil qilib, tizim takomillashtirishini aytidi.

– Kambag'al deb qancha nafaqa to'laganimiz bilan, ish topib bermasak, yana ijtimoiy yordamga qayta-qayta kelaveradi, boqimandalik kuchayib boraveradi. Shu bois endi kambag'allikni qisqartish va ijtimoiy himoya bir tizimda bo'ladı. Buni respublikada ijtimoiy himoya agentligi boshqaradi, – dedi Shavkat Mirziyoyev.

Yig'ilishda viloyat iqtisodiyotini rivojlantrish bo'yicha ustuvor vazifalar muhokama qilindi.

O'zbekiston Prezidentining 10-iyulagi qaroriga ko'ra "Qo'qon" erkin iqtisodiy zonasining hududi

Quvasoy shahrining Pakana, Kokilon va So'fon mahallalaridagi 210 gektarga kengaytirildi. U yerda 2026-yil oxirigacha kamida 1 milliard dollar qisqartidagi investitsiyalar o'zlashtirilishi, 11 mingdan ortiq ish o'rni yaratilishi, yiliga 965 million dollarlik mahsulot ishlab chiqarilishi belgilangan.

Mutasaddilarning bu boradagi vazifalar yana bir ko'rsatib o'tildi.

Shuningdek, Xitoy tajribasi asosida 19 ta tuman-shaharning har biri sanoatning aniq yo'nalishiga ixtisoslashtirilib, sanoat zonalari tashkil qilinadi.

Yuqori qo'shilgan qiymat yaratish

va ish o'rinnarini ko'paytirish sharti bilan qo'shimcha 1 ming 210 gektar yer ajratiladi. Buning uchun viloyat hokimligi huzurida direksiya tashkil qilinib, ushbu yerlar uning ixtiyoriga beriladi. Mahalliy tadbirkorlar sanoat zonalaridagi binolarni ijara yoki muddati sotib olishi mumkin bo'лади.

Sanoatni tuman va mahallaga tushirish uchun infratuzilma

xarajatlariga 50 million dollar ssuda ajratiladi. 161 ta yirik mahallada ham 4-5 qavatlari sanoat markazlari tashkil qilinadi.

Davlatimiz rahbari Farg'ona sanoatga katta turtki beradigan loyihalarni ko'paytirish zarurligini ta'kidladi.

Xususan, energetika, neft-gaz va kimyo sohalarda 2 milliard dollarlik loyiha amalga oshiriladi. 700 million dollarlik investitsiya hisobidan 230 turdag'i yangi qurilish materiallari ishlab chiqarish tashkil etiladi.

Elektr texnikasi sanoatida 420 million dollarlik, avtomobilsozlikda 500 million dollarlik loyihalarni amalga oshiriladi. Jumladan, Quvasoyda elektromobilni zaryadlash stansiyasi hamda qishloq xo'jaligi tekhnikalari ishlab chiqarish rejalashtirilgan. To'qimachilik tarmog'iда 300 million dollarlik loyiha orqali ip-kalavani qayta ishlashni 60 foizga olib chiqish mo'jallangan.

Qishloq xo'jaligi sohasi tahlil

qilinlar ekan, so'nggi uch yilda 110 ming aholiga dehqonchilik qilish uchun 25 ming gektardan ziyod yer ajratilani qayd etildi. Bu yerlarda uch martagacha hosil olish muhimligi aytildi.

Farg'ona tumanida 200 gektarda sanoat usulida Italiya va Polshaning serhosil malina navlari ekiladi. Qo'sheteva va Yozyovonda yuqori hosildor bodom, shaftoli, gilos va olxo'ri bog'lari barpo etiladi. Yirik bog'bonlarning yerida muzlatchichli omborlar tashkil qilinadi.

Bog'bon-tadbirkorlar uchun qator yangiliklar e'lon qilindi. Mevasabzavtoni saqlash, saralash va qayta ishslash loyihalari xorijiy valyutada olingan kreditlarning 6 foizgacha qismi qoplab beriladi. Quvasoy shahridagi 616 ta fermerning og'irini yengil qilish uchun yer solig'i yarmiga kamaytiriladi.

(Davomi 2-betda). >>>

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Matbuot xizmati surʼatli.

FARG'ONA SHAHRIDAGI "YANGI O'ZBEKISTON" BOG'INING OCHILISHIGA BAG'ISHLANGAN TANTANALI MAROSIM ISHTIROKCHILARIKA

Qadrli vatandoshlar!

Hurmattli Farg'ona ahlisi!

Avvalambor, siz, azizlarni "Oltin vodiyl" durdonasi bo'lgan Farg'ona shahrida buning etilgan muazzam majmu – "Yangi O'zbekiston" bog'ining ochilishi bilan chin qalbimdan samimiy muborakbod etaman.

Hech shu berasiz, Yangi O'zbekistonimizning yana bir mo'jizasi bo'lgan mana shunday go'zal va betakror bog'ning barpo etilishi haqida so'z yuritganda, sizlar bilan 2021-yil 28-sentabrda Prezident saylovi arafasida bo'lib o'tgan uchrashuvimizni esga olishimiz tabiyidir. O'shanda Farg'ona shahrida 300 gektar maydonda Ekoshahar va "Yangi O'zbekiston" bog'i ni barpo etish haqida kelishib olgan edik.

O'tgan davr mobaynida bu ulkan loyihami ro'yogba chiqarish masalasini siz, azizlar bilan birgalikda yana bir necha bor muhokama qilib, fikr almashtigan edik. Kuni kecha ushbu hududda barchamiz orzu qilgan, zamonalarni qulayliklarga ega bo'lgan "Yangi O'zbekiston" bog'i qurib bitkazilganini ko'rib, qoyat xursand bo'ldim.

Ushbu istirohat bog'i milliy an'analarimiz va jahondagi ilg'or bog'lar andozalariga mos holda yusuk talablar asosida barpo etilganlari alohida ta'kidlashni istardim.

Jonajon O'zbekistonimizning yorqin timsollaridan biri sifatida qad rostlagan

bunday fayzli va muhtasham maskan barchamizga muborak bo'lsin!

Aziz do'stlar!

Sizlarga yaxshi ma'lumki, mamlakatimizda amalga oshirayotgan borcharo qo'zgarish va islohotlarimiz zamrida inson qadrini yuksaltirishdek buyuk maqsad mujassamdir.

Bugun sizlari bilan birgalikda Farg'ona zaminida shu ezuq maqsad yo'lida yana bir ulkan amaliy qadam qo'yidik, desak, ayni haqiqatni aytgan bo'lamicha.

Chindan ham, 70 gektar maydonni egallagan, o'zining betakror qiyofasi, noyob manzaralaridagi daraxtlari, zamonaviy dam olish infiltratsiyasini bilan mamlakatimizda alohida o'rinni egallaydigan ushbu muazzam istirohat bog'i aylanlar ekanmiz, u shu yurting egasi bo'lgan vatandoshlarimiz uchun, ularning baxtu saodoti uchun xizmat qiladigan so'lim va tarovatni maskan sifatida bunyod etilganiga ishonch hosil qilamiz.

Ayniqsa, bu yashil makonning 65 ming aholi uchun mo'ljallangan "Yangi O'zbekiston" turar joy massivi hududida barpo etilgani uning ijtimoiy ahamiyatini yanada oshiradi. Keksayu yosh barcha shahar ahli, mehmonlar va turistlar bu yerdagi ko'ngili dam olishi, tabiat bilan oshno bo'lib, bu zaminning musaffo havosidan barhamard bo'lishi uchun barcha sharoit yaratilgani alohida ta'kidlashni istardim.

Jonajon O'zbekistonimizning yorqin timsollaridan biri sifatida qad rostlagan

Bog' hududida 55 kilometr irrigatsiya tarmoqlari, 11 ta sug'orish quduqi, 16 kilometrdan ziyod uzunlikdagi kanal barpo etilgani, bu yergi 32 ming tup buta va manzaralaridagi daraxtlar bezab turgani, aziz bolajonlarimiz uchun o'nlab turdag'i zamonaviy attraksionlar o'natilgani ham bu fikri yaqqol tasdiqlaydi.

Kecha men bog' hududida O'zbekiston Qahramoni, xalqimizning ardoqli farzandi, rahmatli Lolaxon Murotova nomidagi qishloq xo'jaligiga ixtisoslashtirilgan kasb-hunar maktabi uchun barpo etilgan yangi bino bilan ham tanishdim.

Ishonchim komilki, ushbu bilim maskanidan kelgusida Lolaxon opaning ko'plab munosib izdoshlari yetishib chiqadi.

Bu yerdagi yana bir muhim madaniy inshoot – 4 ming tomoshabinha mo'ljallangan zamonaviy amfiteatr haqida alohida to'xtalib o'tmoqchiman.

Barchamizga ayonki, Farg'ona – buyuk san'atkorlar va ijodkorlar yurti. Bu go'zal zamindan yetishib chiqqan Halima Nosirova, Mukarrama Turg'unboyeva, Saodat Qobulova, Tamaraxonim, Ma'murjon Uzoqov, Jo'raxon Sultonov, Tavakkal Qodirov, Murodjon Ahmedov kabi el suygan atoqli san'at ustalari, O'zbekiston Qahramoni, xalq shoiri Erkin Vohidov, shuningdek, Yo'losh Sulaymon, Oxunjon Hakimov, Anvar Obidjon, Enaxon Siddiqova

singari hassos shoir va adiblar xalqimizning faxru g'ururi hisoblanadi.

Bugun mana shunday shuhulgi makonda ana shunday ulug' zotlarning, ta'bir joziq bo'lsa, ruhi pokrali ham shod bo'imqoda, desak, yangishmagan bo'lamicha.

Mazkur amfiteatr sahnasi Farg'ona vodiyining, xususan, maqom va askiya kabi nodir san'at an'analarini davom ettiradigan iste'dodli yoshlarimiz uchun o'ziga xos ijodiy parvoz maydoniga aylanadi, ular o'zlarining yangi-yangi asarlari bilan xalqimizni xushnud etib, milliy madaniyatimiz ravnaqiga munosib hissa qo'shadilar, deb ishonaman.

Fursatdan foydalanan, jonajon Vatanimiz mustaqilligining 33 yillik bayrami arafasida Farg'ona ahliga, butun xalqimizga mana shunday munosib sovg'a tayyorlagan qo'lilgul quruvchi va muhandislarga, me'mor va bog'bonlarga, mutasaddi rahbarlarga, bu ezuq ishga hissa qo'shgan barcha-barcha yurtdoshlarimizga chin qalbimdan samimiy minnatdorlik bildiram.

Farg'ona elining mana shunday savobli ishlari yanada ko'paysin, xalqimizning barcha ezuq orzu-umidları ro'yogba chiqsin!

Ushbu so'lim va betakror maskan barchamizga yana bir bor muborak bo'lsin!

Shavkat MIRZIYOYEV,
O'zbekiston Respublikasi
Prezidenti

Muloqot

PARLEMENTLARARO ALOQALARNI YANADA MUSTAHKAMLASH – MUHOKAMALAR MARKAZIDA

BRIKSning X parlament forumi va Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi Parlamentlararo assambleyasiga Kengashi majlisida ishtirok etish uchun Sankt-Peterburg shahrida amaliy tashrif bilan bo'lib turgan Oly Majlis Senati Raisi Tanzila Norboyeva bir qator davlatlarning parlament rahbarlari bilan uchrashuvlar o'tkazdi. Parlamentlararo aloqalarini yanada mustahkamlash muhokamalar markazida bo'ldi.

Xususan, Oly Majlis Senati Raisi Tanzila Norboyeva Qozog'iston Respublikasi Parlamenti Senati Raisi Maulen Ashimbayev bilan uchrashdi.

Keyingi yillarda O'zbekiston va Qozog'iston o'tasidagi munosabatlari ikki davlat yetakchilarining ochiq, o'zaro ishonchiga asoslangan muloqot hamda qat'iy siyosiy irodasi tufayli do'stilik, yaxshi qo'shinchilik, strategik sherlik va ittifoqchilik darajasida rivojlanayotgani mammuniyat bilan qayd etildi.

Muloqotda parlamentlararo aloqalarini amaliy mazmun bilan yanada boyitish masalalari tomonlar e'tibor markazida bo'ldi. O'zbekiston va Qozog'iston Senatlari o'tasidagi parlamentlararo komissiyaning navbatdagi yig'ilishini o'tkazish va hamkorlikka oid yangi "Yo'l xaritasi"ni ishlab chiqishga kelishib olindi.

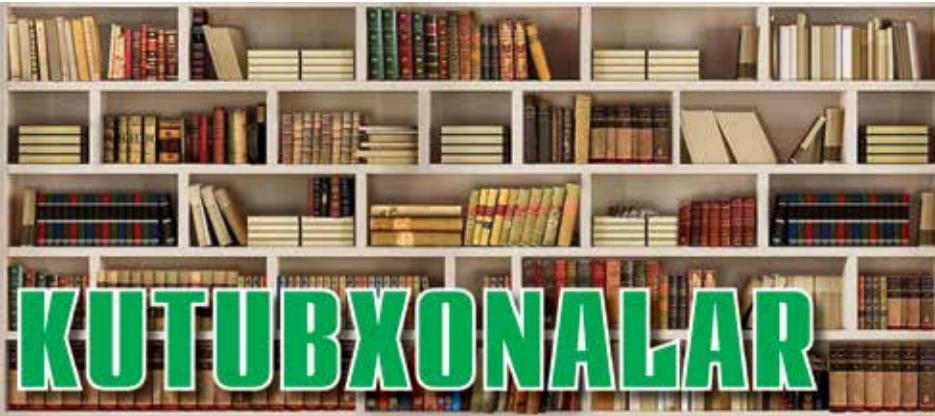
FARG'ONA IQTISODIYOTINI RIVOJLANTIRISH BO'YICHA USTUVOR VAZIFALAR BELGILAB BERILDI

(Davomi. Boshlanishi 1-betda).

Farg'onada turizm salohiyati ham katta. Sayyo'hingga qayalilik yaratish uchun Shohimardon va Yordon qishloqlariga vertolyot parvozini yo'lg'a qo'yish, "Vodil" va "Oq-qiya" postlariga xalqaro maqom berish masalasi ko'rib chiqildi. Mutasaddilarga ushu qishloqlar va Vodil shaharchasining master-rejasiini ishlab chiqish vazifasi qo'yildi. Farg'ona tumanini turistik rekreatsion zona qilish bo'yicha topshiriq berildi.

Yig'ilishda Quva tumanida qishloq xo'jaligi, hunarmandchilik va xizmatlari rivojlantrish, Qo'qon va Marg'ilon shaharlarda ko'p qavatlari uylar, sanoat korxonalar, madaniyat va turizm maskanlari barpo etish masalalariga alohida to'xtalib o'tildi.

Yosh avlod qalbi va ongiga ona yurtga muhabbat va sadoqat, bugungi tinch-osoysinta hayotimizning qadriga yetish hamda shukronalik tuyg'ularini chuquq singdirish ishlarini yangi bosqichga ko'tarish maqsadida Qo'qon va Marg'ilonda nuroniylar, imom-xatiblar, mahalla faoliyatlardan iborat Oqsoqollar kengashi va



CAVJUM EMASLIGI KITOBXONNING AYBIMI?

Mashhur fransuz adibi Deni Didro kitob va kitobxonlik haqida shunday deydi: "Odamlar o'qishdan to'xtashlari bilan fikrashdan ham to'xtaydi". Uyog'i esa ayon: fikrashdan to'xtagan jamiyat hech qachon oldinga yurmaydi, yo ortga ketadi yoki joyida depsinib turaveradi. Rivojlanish, yuksalish uchun esa, albatta, kitob kerak, uni o'qigan va uqqan, ma'naviy immuniteti yuqori, fikri teran avlod zarur.

Achchiq, ammo ochiq gaplar

Shundan kelib chiqqan holda mamlakatimizda kitobxonlik targ'ibotiga davlat ahamiyatiga molik ish sifatida e'tibor qaratilayotgani bejiz emas. Xususan, Prezidentimizning 2017-yil 13-sentabrdagi "Kitob mahsulotlarini nashr etish va tarqatish tizimini rivojlantrish, kitob mutolaasi va kitobxonlari madaniyatini oshirish hamda targ'ib qilish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar dasturi to'grisida"gi qarori bu borada katta voqeleg boldi, desak, yangilishmaymiz. Ushbu qaror bilan tasdiqlangan tegishli dastur asosida sohadha tizimli chora-tadbirlar amalga oshirildi va bu ishlardan izchil davom etmoqda.

Ammu bu borada hali yechimini kutayotgan masalalar ham yo'q emas. Fikrimizni Qashqadaryo viloyatiagi kitobxonlik muhitini misolda davom ettiras.

Bugungi kunda Qashqadaryo aholisiga hududda jami 16 ta kutubxona, ya'ni viloyat axborot-kutubxona markazi, viloyat bolalar kutubxonasi hamda 14 ta tuman va shahar axborot-kutubxona markazi xizmat ko'sratmoqda. Ammo ulardagidagi adabiyotlarning umumiyy soni 700 mingga ham yetmaydi. Ushbu kitoblarning aksari bundan 50 – 60 yil avval nashr qilingan, bugungi kun ruhiga mos bo'lmagan badiyi adabiyotlardir.

Viloyatdagi axborot-kutubxonalar markazlariga kitobxonlik targ'ibotini yuqori darajaga olib chiqish, kitobxonlar uchun har tomonlama qulayliklar taqdim etish uchun yangi kuch, imkoniyatlarni kerak. Ammo hozirgi holatda viloyatdagi ziyo maskanlari yangi rejalari, qilinish kerak bo'lgan ishlardan haqida emas, qanday qilib o'z muammolarini bartaraf etish haqida bosh qotirayotgani ham bor gap. Misol uchun, vohadagi 16 ta kutubxonadan faqat 5 tasi o'z binosiga ega. Qolgan 11 tasi esa boshqa tashkilotlar balansidagi mostashmagani binolarda faoliyat yuritmoqda. Kutubxonalariga tegishli umumiyy muammo shu – jihozlar yetishmasligi va eskirgani. Ayniqsa, ularning orgtexnika, kompyuter vositalariga ehtiyoji katta, yangi adabiyotlar kam, shu sababdan ularga keluvchilar ham siyrak.

Jumladan, Qamashi tumani axborot-kutubxonalar markazi joylashgan bino aval litsey-maktab bo'lgan. Keyinchalik binoning birinchi qavati tuman axborot-kutubxona markazi uchun berilgan.

– Kutubxonamizda jami 5 ming 300 dan ziyod nomda 28 361 ta kitob mavjud, – deydi tuman AKM bo'lim boshlig'i Baxtiyor Xushshiyev. – Yangi badiyi asarlari, shuningdek, lotin yozuviga asoslangan o'zbek alifbosidagi kitoblarga ehtiyojimiz bor.

Kutubxonada tadbirlar zali yo'q. Kompyuterlar yetishmaydi. Hatto skaner apparati bo'lmagan bo's xodimlar skanerni tanishlaridan vaqtinchalik foydalangan uchun olib, bu yerdagida kitoblarning elektron nusxalarini yaratishmoqda.

**Jahongir BOYMURODOV
("Xalq so'zi").**

REKLAMA

Toshkent viloyati "SHURAVI" baynalmilal jangchilar va nogironlar jamoat birlashmasi faoliyat tugatilganini ma'lum qildi. Shu munosabat bilan kreditor va debitor qarzdorlik b'yicha murojaat etishingiz mumkin.

Salomatlik

Salomatlikning muhim omillaridan biri – to'g'ri ovqatlanish. Tib ilming sulton Abu Ali ibn Sino ta'limotida bu masalaga alohida e'tibor qaratilgan. Ulug' allomaning asarlarida qayd etilishicha, tansihatlikning asosiy tadbi - parhez.

Bugungi tibbiyotda bu boradagi milliy qadriyatlarimiz alohida e'tiborga olingani quvonarli. Jahan sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan qabul qilingan sog'liom turmush tarzi tamoyilida ham ushbu jihat o'z ifodasini topgan. Bugun oziq-ovqatlar xilmalligini, ovqatlanishda me'yorni saqlash dunyoda keng targ'ib etilmoqda. Chunki hozirgi axborot texnologiyalari asrida insoniyat oldida bir qator global muammolar ko'ndalang bo'lmoxda. Yer yuzida aholining haddan tashqari semirib ketayotgani ana shunday muammolardan bira.

SAODATLI UMR KALITI



Ortiqcha vazn badavlatlik belgisimi?

Ba'zi oilalar to'g'ri ovqatlanish tushunchasini yuqori kaloriyalı taomlarni to'ib yeish, deb tushunadi. Bu zararli odatdir, qolaversa, pala-partish ovqatlanish ko'plab xastaliklarga zamin bo'la.

Qiziq-da, bizda taomilga aylangan odat bor: har kuni uch mahal, mehnem kelib qolsa, 4-5 mahal ham ovqatlanamiz. Ba'zilar ha doim nimanidir kavshanib yuradi – og'zi bo'sh turmasligi kerak. Ertalabki nonushita, albatta, kerak deymiz, tushlikni eson-omon tanovul qilib, kechqurun palovxonoti'ni paqqos tushiramiz. Lekin bilmaymiz, ovqatning hazm bo'lishi organizmdagi eng murakkab jarayon, biologik faol qoshimchalar qabul qilish evaziga o'z salomatligiga putur yetkazmoqda.

Ochig'i, semizlik haqida deyarli har kuni gapirlardi. So'nggi yillarda dunyo bo'yicha aholi or'tasida ortiqcha vazn va semizlikdan qutulishni targ'ib qilish doirasida turli musobaqa va tadbirlar yuushtirib kelinmoqda.

Masalan, Ilashgan Arab Amirkilalarining Dubay shahrida "Sening vazning oltingta teng" nomli tadbir o'tkazilib, ishtirokchilaring har bir ozgan kilogrammi uchun bir grammidan oltin va qilind. "Oltin evaziga ozish" tadbirida faol qatnashgan 2,6 mingdan ziyod

surukali metabolik kasalilik bo'lib, tana vazni, asosan, yog' to'qimalari hisobiga o'g'irishadi. Hozir ortiqcha vazndan qutulish, chiroyli qomatni tiklash bo'yicha faoliyat olib borayotgan xususiy klinikalar ko'p. Ular mijozlarga sog'liom turmush tarzi me'yoriari, sport bilan shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish qoidalari bo'yicha tavsivalar beradi, tegishli muolajalarini qo'llaydi. Lekin ba'zi insonlar oson va tez ozish uchun samarasini isbotlanmagan turli tabletkar, biologik faol qoshimchalar qabul qilish evaziga o'z salomatligiga putur yetkazmoqda.

Ma'lumotlarga ko'ra dunyoda oziq-ovqat mahsulotlari qoshiladigan sun'iy qoshimchalar yildan-yilga ko'payib borayotgan bir sharoitda haddan tashqari semirib ketganlar, ortiqcha vazndan qutulishni targ'ib qilish doirasida turli musobaqa va tadbirlar yuushtirib kelinmoqda.

Bir paytalar boy-badavlat odamlarga to'vqatlanish imkoniga ega bolgan. O'sha davrda semizlik yoki ortiqcha vazn – badavlatlik belgisi sanalgan. Aksariyat aholi qatlamining mashaqqatini mehnat ortidan topgan mablag'i esa qora qozon qaynatishgagina yetgan. Lekin dunyoda oziq-ovqat mahsulotlari ishlab chiqarish sanoat miqyosida yo'lg'a qo'yilganidan so'ng ortiqcha vazn muammosi paydo bo'la boshladi.

Ma'lumotlarga ko'ra dunyoda oziq-ovqat mahsulotlari qoshiladigan sun'iy qoshimchalar yildan-yilga ko'payib borayotgan bir sharoitda haddan tashqari semirib ketganlar, ortiqcha vazndan qutulishni targ'ib qilish doirasida turli musobaqa va tadbirlar yuushtirib kelinmoqda.

ishistrokchilarga va'daga muvofiq, jami 17 kilogramm oltin ulashilgan.

Kasallikni davolagandan oldini o'lgan afzal

UNICEF va O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi o'tkazgan ilmiy tadbiqotlari shuni ko'sratdiki, ayollar va besh yoshgacha bo'lgan bolalarning ozig'olanish ko'sratichilarini jibiy tomoniga o'zgargan. Shu bilan birga, 15 dan 40 yoshgacha doiradagi homilador bo'lmagan ayollarning 40 foizidan ortiq'i ortiqcha vazniga ega yoki semizlikka moyil hisoblanadi. Yoshi kattalashgan sayin ayollarning semirib borayotgani sog'liqni saqlash sohasidagi jiddiy muammolardan bosh qaralmoqda.

Davlatimiz rahbarining 2022-yildagi tibbiyot xodimlari bilan ochiq mulaqotida inson salomatligining 19 foizi tashqi muhitga, 20 foizi genetik omillarga, 9 foizi sog'liqni saqlashni tashkil etish va 52 foizi turmush tarziga bog'liqligi haqidagi JSSTning mal'umotlari keltirildi.

Jismoniy mashqilar bilan muntazam shug'ullanadigan odam hech qanday davoga muhtoj bo'lmaydi. Uchrashevuda sog'liom turmush darajasini oshirish orqali kasallikning oldini olishga ko'proq e'tibor berish lozimligiga, aholining to'g'ri ovqatlanish va sport bilan muntazam shug'ullanishida shifokor shaxsiy javobgar ekaniga alohida urg'u berildi. "Afsuski, to'g'ri ovqatlanmaslik va harakatsizlik oqibatida bugungi kunda aholimizning 75 foizida ortiqcha vazn borligi, 30 foizida esa xolesterin va qon bosimi yuqori ekani barchamizni o'yantirishi kerak", dedi Prezidentimiz.

Shuning uchun 17 mingdan ziyod tibbiy brigadalari, 2 mingdan ortiq olaliv shifokor punktlari va poliklinikalarning ish samaradorligini baholash bo'yicha reyting tizimi joriy qilindi. Endilikda tibbiyot xodimlari o'z hududida aholi sog'lig'i

saqlash va kasalliklarning oldini olish bo'yicha o'ziga majburiyat oladi.

Bunda ortiqcha vazniga yo'l qo'ymaslik, to'g'ri ovqatlanishga amal qilish, jismoniy faoliyoti oshirish, zararli odatlardan voz kechish va ular natijasida infarkt, insult, qandili diabet, saraton kabi kasalliklarning oldini olish ko'sratichilar asosiy mezon ifodasini belgilanadi. Ijobji ko'sratichlarga erishgan tibbiyot xodimlari har chorakda mukofotlanadi, yil yakunida esa har bir viloyatda eng yaxshi natija ko'sratgan poliklinikaniga mukofot va sovg'alar beriladi.

Oz mahallasida sog'liom turmush tarzini tunu kun targ'ib qilgan, bu borada shaxsий namuna bo'lgan tibbiyot xodimlari va jamoatchiliklari uchun alohida "Xalq salomatligi posboni" ko'krak nishoni ta'sis etildi.

"Aholi salomatligi – 2030" milliy strategiyasi

Xo'sh, aholining 56 foizini ortiqcha vazn, 30 foizini surukali kasalliklarning oldini olishga bezotva qilib kelayotgan

"Afsuski, to'g'ri ovqatlanmaslik va harakatsizlik oqibatida bugungi kunda aholimizning 75 foizida ortiqcha vazn borligi, 30 foizida esa xolesterin va qon bosimi yuqori ekani barchamizni o'yantirishi kerak."

q o'z o b o z l i k k a , a s o s s i z byurokratiyaga va navbatlarga chek qo'yish, aholiga tibbiyot muassasalariga murojaat qilganida qualyaliklar yaratish, tibbiy xizmatlar sifatini oshirish, xususiy sektorini rivojlantrish va investitsiyalarni jaib etish milliy strategiyaning asosiy maqsadlari qilib belgilandi.

Bolalarni sun'iy ozuqalardan asrang!

Yon-atrofga e'tibor bersangiz, keyingi paytda semizlik ancha "yoshargani" ni ko'rasiz. Xo'sh, yosh bolalar nimaga semirib ketayot? Bunga kim sababchi? Javob esa bitta: o'zimiz. Ularning har kungi ovqatlanish rationsida haddan tashqari tuz bilan to'yintirilgan oziq-ovqatning ko'pligi buning bosh sababidir. Pishloq, konservalangan sabzavot, non mahsulotlari, eng ko'p ishlatalidigan ozuqalar – hammasi tuz bilan. Bolaning och yoki to'qligiga

qaramasdan go'sht, tuxum, tort, shirin bulochkalar, pirojni, marmelad, qovurilgan kartoshka, kabilar uning ovqatlanish ratsioniga tiqishtiriladi.

Bugungi kunda 30 foizga yaqin oziq-ovqat mahsulotlari og'ish mardoridan foydalilanigan holda tayyorlanadi. Tabiiyki, organizm bu og'ir yog'larni o'zlashtira olmaydi.

Ustiga-ustak, hozirda iste'mol qilinadigan ozugallarga 1000 dan ortiq turlu-sintetik qo'shimchalar o'z shilmoda va ular ko'plab yangi kasalliklarni keltirib chiqarilmoqda. Bunday ozugallarni hazm qilish, ortiqchasi chiqarib tashlashga organizmnning kuchi yetmaydi. Bunday vaziyatda har doim toksik, zaharli qoldiqlar qoladi, bu zaharli qoldiqlar cho'kadi va bo'g'inalar orasida kristallarga aylanadi. Bola "o'lik" mahsulotlari qanchalik ko'iste'mol qilsa, shunchalik semiridi.

Sir emas, aksariyat yoshlar energetik ichimlikni xush ko'radi. Aslida, ular hech qanday energiya bermaydi, zaxira energiyani ishlatab yuboradi. Lekin tarkibidagi ximikatlar organizmni zo'riqtiradi, yuqori maromada ishlashga majburlaydi. Yoki o'smirlar sevib iste'mol qiladigan fast-fud tarkibida transyog'lar, ya'ni ishlov berilgan to'yinmagan yog' kislotosi bor. Bu organizmda zararli xolesterin miqdorini oshiradi.

Aslida, jannatmonand yurtimizda to'g'ri ovqatlanish uchun barcha sharoit muhayyo. Oma zamnimizda yilning to'rtasida ham yuzlab tabiat noz-ne'matlari yetishiriladi. Hatto qish fasilda ham bozorlarimizdan sarxil meva-sabzavotlar, ko'kkattar uzilmaydi. O'zbek pazandachiligi esa taomlarga boyligi va xilmalligini ajralib turadi. Bizning vazifamiz ulardan yoshimiz, kasbimiz, yil fasillari, sog'lig'imiz holatidan kelib chiqib, oqilonva tanovul qilishdir.

Hayotning naqadar go'zal va mazmunli o'tishi insonning sog'lig'i bilan bog'liq. Kishi sog'liom bo'lsa, ko'zlagan barcha orzu-niyati sari intiladi, ularni amalga oshiruvchi kuch-quvvatga ega bo'ladi. Demak, sihat-salomatlik – saodati umr kaliti.

Nurulloh OSTONOV
("Xalq so'zi").

Toshkent viloyati "SHURAVI" baynalmilal jangchilar va nogironlar jamoat birlashmasi faoliyat tugatilganini ma'lum qildi. Shu munosabat bilan kreditor va debitor qarzdorlik b'yicha murojaat etishingiz mumkin.

Yurtimizda faoliyat ko'rsatayotgan dzyudo, og'ir atletika hamda boks federatsiyalari mezchlarni doimiy ravishda



MUASSISLAR:
O'zbekiston Respublikasi Oly Majlisি
Qonunchilik palatasini Kengashi
O'zbekiston Respublikasi Oly Majlisি
Senati Kengashi



Bosh muharrir O'tkir RAHMAT

Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi 0001-raqam bilan ro'yxatga olingan. Nashr indeksi — 229. Buyurtma G-742. 14 275 nusxada bosildi. Hajmi — 2 taboq. Ofis usulida bosilgan. Qo'z bichimi A-2. Bahosi kelishilgan narxa.

TELEFONLAR:
Devronxona 71-259-74-51; ko'bitiyat 71-259-74-53;
e'lonlar 71-259-74-55.



Tahririyaga kelgan qo'lyozmalar tag'iz qilinmaydi va muallifga qaytarilmaydi.